

Susanne Motamedi

Jetzt bin ich dran!

**Selbstbewusst auftreten
und überzeugen**

Kreuz

Vorwort	7
1. Kapitel - Soll ich - oder soll ich nicht?	8
2. Kapitel - Das Selbstwertgefühl	12
Ererbt oder erworben	13
Gründe für den Erfolg bei sich selbst suchen	15
Über Positives nachdenken	16
3. Kapitel - Entschleunigung	19
Dinge mit Ruhe tun	20
4. Kapitel - Welches Bild haben Sie von sich selbst?	23
Schön sein	24
Charakterstark sein	26
Beliebt sein	28
Intelligent sein	31
Attraktiv sein	32
5. Kapitel - Alles eine Frage des Anspruchs	36
Die Angst, nie genügen zu können	40
Aus Fehlern lernen	41
Auf die innere Stimme hören	43
6. Kapitel - Den Blickwinkel erweitern	47
Nehmen wir uns selbst zu wichtig?	47
Das ABC verändern	51
Bewährte Verhaltensweisen wertschätzen	53

7. Kapitel - Fragen zum Ziel	56
<i>Wie heißt das verunsichernde Gefühl?</i>	56
<i>Wie werden Sie erkennen, dass Sie Ihr Ziel</i>	
<i>„ selbstbewusst Auftreten " erreicht haben ?</i>	57
<i>Was würde sich in Ihrem Leben am meisten verändern,</i>	
<i>wenn Sie selbstsicherer auftreten?</i>	59
<i>Wer würde es am meisten bedauern,</i>	
<i>wenn Sie selbstbewusster auftreten ?</i>	60
<i>Stellen Sie sich einmal vor, Sie wollten bewusst</i>	
<i>Selbstunsicherheit erzeugen. Wie würden Sie dieses</i>	
<i>Gefühl bei sich hervorrufen?</i>	61
<i>Wann sind Sie das letzte Mal selbstbewusst aufgetreten?</i>	
<i>Was war da anders?</i>	62
8. Kapitel - Kritik zu nehmen wissen	64
<i>Welche Anteile von dem, was mein Gegenüber sagt,</i>	
<i>könnten auf mich zutreffen?</i>	67
<i>Welche Anteile möchte ich umformulieren, damit ich</i>	
<i>mit ihnen umgehen kann?</i>	67
<i>Was hat die Kritik mit dem Kritiker zu tun?</i>	68
<i>Welchen Maßstab legt der Kritiker an ?</i>	68
Stärken-Schwächen-Profil	71
9. Kapitel - Glaubwürdig und überzeugend auftreten	73
Sagen Sie, was Sie zu sagen haben	74
Stehen Sie zu Ihren Aussagen	75
Mut zum „Nein“	78
Entschuldigung und Dank - nur wenn es angebracht ist	80
Einfach und strukturiert sprechen	82
Andere um ihre Meinung bitten	85
Sich selbst positiv darstellen	86
Gutes über andere berichten	89
10. Kapitel - Authentisch sein	91
11. Kapitel - Das Geheimnis des Charmes	94